

## אלכוהול ונהיגה – מערך לכיתות יב'

### מטרות מרכזיות:

- העלאת המודעות של בני נוער להשפעות ולסכנות של אלכוהול על הנהיגה

### מסרים מרכזיים:

- אם שותים לא נוהגים
- חיזוק אחריות אישית וחברתית
- הפעלת שיקול דעת וחשיבה עצמאית

### מהלך הפעילות:

#### רקע

האלכוהול הוא סם המשפיע על הגוף כבר מהלגימה הראשונה. הוא מדכא את פעילות הגוף ומחליש את היכולות של הנהג, כגון: תיאום ואיזון, ראייה, אחיזת ההגה, תפיסת המרחב, עיבוד מידע, תשומת לב ושיקול דעת.

בישראל 20% מהנהגים מדווחים כי הם נוהגים לאחר שתיית אלכוהול. על פי תיקון חוק תעבורה שבוצע ב-2010, אסורה הנהיגה תחת השפעת אלכוהול (0% לנהגים צעירים (עד גיל 24) וכן לנהגים מקצועיים.

### מבנה המפגש

נושא	מתודה	משך	עזרים
פתיחה	1. עמותת אור ירוק 2. סרטון - פתיחה	10 דק'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מקרן</li> <li>• ברקו</li> <li>• מחשב</li> <li>• אינטרנט</li> <li>• רמקולים</li> </ul>
<u>חלק א</u> השפעת אלכוהול על הנהיגה	1. ביטוי בנהיגה 2. השפעה על החושים 3. רמת אלכוהול בדם	20 דק'	
<u>חלק ב</u> תמונת מצב ישראל	1. נתונים 2. למה שותים? 3. סרטון - שיר מלכה ז"ל	30 דק'	
<u>חלק ג</u> השפעת אלכוהול על המוח	1. סרטון 2. הסבר 3. חוק	10 דק'	
סיכום	1. הצעות לפתרון הבעיה 2. סיכום	15 דק'	

# אור ירוק

**מצגת PREZI**

[https://prezi.com/ycgsqerfb\\_ze/presentation](https://prezi.com/ycgsqerfb_ze/presentation)

**משחק Kahoot**

**סיכום:**

אלכוהול משפיע על שיקול הדעת מהלגימה הראשונה!  
נהיגה לאחר שתיית אלכוהול אסורה ומסכנת את הסביבה, הנוסעים ברכב ואתכם.  
אל תעלו לרכב עם נהג ששתה, לא משנה כמה הוא חושב שהוא בסדר.

השופטים 38, רמת השרון 4703749

03-7707770 | 03-7707777

מוקד תרומות והסברה: 1-800-800-910

oryarok@oryarok.org.il

## נספח – מערך הפעילות

### פתיחה

#### **תמיד לזכור!**

1. הצגה עצמית
2. דגשים חשובים בזמן ההרצאה – פלאפונים, שאלות, וכו'
3. **שקופית 1** - הצגת נושא ההרצאה- אלכוהול ונהיגה! נדבר על האחריות שלנו כנהגים, נוסעים ומשתמשי דרך כאשר אנו נתקלים בשילוב הקטלני של שתיית אלכוהול ונהיגה.

אז בואו נתחיל.....

#### **שקופית 2 - מי אנחנו? הצגת אור ירוק**

עמותת "אור ירוק" הוקמה בשנת 1997 ע"י אבי נאור, שאיבד את בנו רן בתאונת דרכים ב-1995, כשהוא רק בן 19. באותה שנה מספר ההרוגים הגיע ל-706 ובשנת 2017 עמד על 364 הרוגים, הישג משמעותי אך לא מספיק. חשוב! משנת 2012 אנחנו במגמת עלייה משמעותית של 80 הרוגים. מטרת העמותה היא לצמצם את מספר הנפגעים בתאונות דרכים ולהוביל את המאבק בתאונות הדרכים בישראל.

#### **שקופית 3 - על מה נדבר היום?**

הצגת הנושא:

#### **1. אלכוהול ונהיגה לא הולכים ביחד**

- השפעת אלכוהול על הנהיגה
- תמונת מצב ישראל
- השפעת אלכוהול על המוח

#### **שקופית 4 - סרטון – אמנם זה יכול להיות מבדר**

נהג שיכור נתפס על ידי שוטרת ומשחרר את הצד האומנותי שלו.

שאלה

מה אתם רואים בסרטון?

מה אפשר ללמוד ממנו?

## חלק א' – השפעת אלכוהול על הנהיגה

### שקופית 6 - כיצד האלכוהול בא לידי ביטוי בנהיגה

נהג שיכור אינו שולט בפעולות שהוא מבצע וניתן לזהות זאת על ידי:

- מהירות מופרזת
- אי שמירת מרחק
- נסיעה בזיגזג, במסלול הנגדי או ללא אורות
- אי ציות לרמזורים ותמרורים
- תגובות איטיות

הצופה מהצד יכול להבחין בהתנהגות מוזרה על הכביש אך לנהג שיכור קשה להגיב לשינויים מהירים ופתאומיים שמתרחשים בכביש.

### שקופית 7 – כיצד משפיע האלכוהול על הנהיגה

אלכוהול משפיע כבר מהלגימה הראשונה על הפעילות המוח ועיבוד המידע:

1. ראייה – טשטוש מיקוד המבט בדרך – התעלמות מצדי הדרך והתאוששות איטי מסנוור.
2. תפיסה – ביטוח עצמי גדל לעומת כושר שיפוט לקוי - לקיחת סיכונים מיותר, קושי להעריך סכנות, מרחק זמן.
3. היגוי רכב – קושי זיהוי הדרך ושמירה על נתיב הנסיעה – סטייה מהנתיב.
4. עיבוד מידע – האטה בזמן התגובה – קושי להגיב במהירות במצבי חירום ולהתמודד עם מצבים מורכבים.

### שקופית 8 – השפעת רמת האלכוהול על הנהיגה

כפי שציינו, אלכוהול משפיע מהלגימה הראשונה.

ההשפעה של האלכוהול משפיעה על צורת ההתנהגות של האדם ומשפיעה על היכולת שלו לנהוג. ככל שרמת האלכוהול של הנהג תהיה גבוהה יותר הוא יאבד רכיבים משמעותיים מהיכולת שלו לנהוג ולהגיב למשתמשי הדרך השונים. כאשר שותים כמות גדולה של אלכוהול הנהג מאבד ברגע אחד את היכולת שלו לשלוט במצב ומסכן את עצמו ואת הסובבים אותו.

### שאלה להמשך

מה לדעתכם קורה במדינת ישראל?

למרות כל הסכנות, כמה מהנהגים הצעירים בישראל שותים ונהגים?

## חלק ב' – תמונת מצב ישראל

### שקופית 9 – נתונים על תמונת המצב בישראל (נהגים צעירים, גילאי 17-24)

אחת מקבוצות הסיכון במדינת ישראל היא אוכלוסיית הנהגים הצעירים. נהגים צעירים מאופיינים בחוסר ניסיון בכביש ומושפעים מלחץ חברתי.

#### הנתונים

- 66.6% מהצעירים שותים אלכוהול
- 33.3% מהצעירים עולים על ההגה לאחר ששתו
- 33.3% מתאונות הדרכים נגרמות כתוצאה משתיית אלכוהול
- 33.3% מתאונות תחת השפעה אלכוהול נגרמות בידי צעירים

### שקופית 10 – יותר אלכוהול – הסיכון גבוה יותר לתאונה

#### שאלה

מה גורם לכך שחלק קטן מהאוכלוסייה מעורב בשליש מתאונות הדרכים?

### שקופית 11 – החוק

החוק במדינת ישראל מחמיר עם נהגים חדשים ואוסר על המצאות טיפה של אלכוהול בדם. נהיגה תחת השפעת אלכוהול אסורה על פי חוק!

### שקופית 12 – למה שותים?

למה אנחנו שותים? מה משתנה כאשר שותים אלכוהול?

- כדי לתפוס ראש
- כדי להיות שמחים ולצחוק
- כדי להתפרק ולהשתחרר
- כי זהו חלק מהבילוי עם חברים
- כדי להיפתח

צעירים שותים אלכוהול כי זה מה שהמבוגרים עושים, רצון להיות שייכים ולפעמים גם משעמום. הלחץ החברתי להיות חלק מהקבוצה ולא להיות שונה משפיע על קבלת ההחלטות ומסוכן כאשר עולים על הכביש.

**חומר למחשבה** - האם אתם יכולים לבלות, לצחוק וליהנות בלי לשתות אלכוהול?

## **שקופיות 13-14 – סרטון תאונת דרכים - שיר מלכה ז"ל**

איך תאונות דרכים נראות בעולם האמיתי?  
החיים הם לא תכנית ראייתי. נהיגה בשיכרות היא סכנת חיים!

[צפייה בסרטון – 3 דקות]

האם יש משהו שמצדיק את המחיר היקר של אובדן החיים בתאונת דרכים? נהג שיכור?

## **חלק ג' – השפעת אלכוהול על המוח**

### **שקופיות 15-16 – סרטון – איך אלכוהול משפיע על המוח**

אחרי שדיברנו על מה שהאלכוהול עושה בואו נראה סרט שמסביר שלב אחר שלב את הכשלים שנוצרים במוח לאחר שתיית אלכוהול.

[צפייה בסרטון - דקה]

### **שקופית 17 – מה זה אלכוהול?**

אלכוהול הוא סם חוקי.  
אלכוהול משפיע על המוח וגורם לשינוי התנהגותי.  
הוא נספג דרך מערכת העיכול, מתפשט ברקמות הגוף ומשפיע על מערכות רבות.  
האלכוהול פועל כחומר מרגיע ומדכא את מערכת העצבים המרכזית.  
קצב ספיגת האלכוהול מושפע מגורמים רבים ביניהם: עייפות, תזונה, גובה ומשקל.

### **שקופיות 18-19 – אכיפה**

על פי חוק - שוטר יכול לבקש מכל נהג לבצע בדיקת אלכוהול.  
במידה והנהג מסרב, הוא מוגדר אוטומטית כנהג שיכור.  
האכיפה מאפשרת למשטרה לשלול את רישונו של הנהג השיכור, להחרים את רכבו ואף להזמין למשפט.

שתיתם כוס משקה ועלייתם על ההגה? **עברתם על החוק!**

## חלק ד' – סיכום

### שקופית 20 – לוקחים אחריות לידיים

עכשיו תורכם – אילו פתרונות אתם מציעים כדי לפתור את התופעה?  
• יש לעודד את התלמידים להעלות רעיונות יצירתיים

### שקופיות 21-22 – סיכום

- ✓ אלכוהול לא נכנס לרכב
- ✓ הכביש דורש את מלואו תשומת לב הנהג
- ✓ תקבעו נהג תורן
- ✓ הישארו לישון אצל חבר
- ✓ סעו בתחבורה ציבורית

**אלכוהול ונהיגה לא הולך ביחד!**

**יש מספיק אלטרנטיבות שיאפשרו לכם לשמור על עצמיכם, חבריכם ושאר הנהגים.**

**תודה!**